

وقتی ذهن بدنمان درد می‌کند

دردهای روان‌تنی چه هستند و چه راه‌های درمانی دارند

«دا»

یک نقطه عطف در زندگی من بود. همه چیز استاندارد و فوق‌العاده بود. منتورها بسیار متخصص و متعهد بودند.

درمان‌های متداول برای درد سایکوسوماتیک یا روان‌تنی عبارت است از:

■ مشاوره و درد سایکوسوماتیک:

درمان از طریق صحبت با بیماران، بیشتر به بیمار در توصیف وضع موجود و پریشانی‌ای که باعث ایجاد آن شده و اثرات منفی‌ای که بر زندگی‌اش گذاشته است و... کمک می‌کند، مشاور با تأیید نشانه‌ها و هم‌دردی با بیمار، رابطه‌اش را با او گسترش می‌دهد و به این صورت اثربخشی درمان شروع می‌شود.

■ رفتاردرمانی شناختی برای درمان درد سایکوسوماتیک:

این شکل از روان‌درمانی روی افکار منفی و تحریف افکار تمرکز دارد. این روش به بیمار کمک می‌کند متوجه شود که چگونه یک فکر منفی می‌تواند به یک علامت فیزیکی منجر شود و چطور باید این علائم را شکست دهد.

■ مُسکن برای مدیریت درد سایکوسوماتیک:

دز خفیف مُسکن برای مدیریت درد روان‌تنی تجویز می‌شود.

■ دارودرمانی

در صورتی که روان‌پزشک تشخیص دهد، دارو تجویز می‌شود.

■ خانواده و گروه‌درمانی برای درد سایکوسوماتیک:

متخصص سلامت روان ممکن است به بیمار درباره خانواده‌درمانی توصیه کند تا حمایت روانی لازم به بیمار ارائه شود. تمرکز به‌طور عمده در فرایند ارتباطات باقی می‌ماند. ترویج محیط حمایتی در خانواده و فعال شدن ارائه پاسخ‌های مناسب به بیمار نیز راه دیگر است.

■ ورزش

ورزش منظم می‌تواند سبب ازبین‌رفتن درد سایکوسوماتیک و همچنین جلوگیری از تشدید آن شود.

■ ماساژ

انواع مختلف تکنیک‌های ماساژ در بهترشدن درد برخی بیماران مبتلا به درد سایکوسوماتیک یا اختلالات درد مؤثر است.

شاید با خواندن کلمه دردهای روان‌تنی در این مصاحبه به این فکر کنید که این دردها چه هستند و چه علائمی دارند. شاید شما یا خانم‌های اطرافتان این دردها را زیاد تجربه کرده باشید. می‌خواهیم با هم کمی درباره دردهای روان‌تنی بدانیم. درد سایکوسوماتیک یا روان‌تنی می‌تواند انواع متفاوتی داشته باشد و در هر قسمت بدن ایجاد شود. تجربه درد می‌تواند موضعی و در یک منطقه باشد یا به همه بدن تعمیم پیدا کند. علاوه بر این، ممکن است درد از یک قسمت شروع شود و به سایر نقاط بدن گسترش پیدا کند.

کلمه سایکوسوماتیک (psychosomatic) (روان‌تنی) از دو واژه مختلف گرفته شده است. سایک (psyche) به معنی ذهن و سوما (soma) به معنی بدن. بنابراین، یک اختلال سایکوسوماتیک (روان‌تنی) با علائم فیزیکی‌ای مشخص می‌شود که هیچ دلیل پزشکی‌ای نمی‌توان برای آن پیدا کرد.

■ علائم دردهای روان‌تنی

درد روان‌تنی به‌عنوان درد روان‌زا یا اختلال درد ناشی از استرس و اضطراب شناخته می‌شود و علائم آن درد مزمن در بیش از یک نقطه بدن است که چندین ماه تا چندین سال ادامه داشته باشد. اختلال درد سایکوسوماتیک مشخصات زیر را دارد:

- درد توسط یک وضعیت پزشکی قابل توضیح نیست.
- درد باعث ناراحتی جدی یا اختلال یا هر دو در مناطق مختلف بدن یا قابلیت‌های فردی می‌شود.
- درآغاز، قوت و تشدید و افزایش شدت علائم با عوامل روانی ایجاد می‌شود. شکایت از درد عمدی یا غیرواقعی نیست و به‌علت هرگونه اختلال روانی مانند خلق‌وخو و اختلال اضطراب یا هر شکل دیگری از اختلالات روانی ایجاد نشده است.

■ برخی دردهای مشترک در بدن عبارت‌اند از:

- سردرد
- بدن‌درد
- کمردرد
- شکم‌درد
- درد هنگام مقاربت
- چرخه قاعدگی دردناک
- درد بازو

■ درمان دردهای روان‌تنی یا سایکوسوماتیک

بهترین راه ممکن برای درمان درد روان‌تنی بعد از تشخیص، ارجاع پرونده به متخصص سلامت روان است. بیشتر، بسیاری از بیماران آمادگی پذیرش اینکه دردی را که تجربه می‌کنند، فیزیکی نیست و علت اصلی ایجاد آن روانی است، ندارند. بیمار ممکن است خیلی راحت از ملاقات روان‌پزشک یا روان‌شناس شانه خالی کند. بنابراین، رابطه خوب پزشک و بیمار در این زمینه برای دنبال‌کردن و ادامه درمان ضروری است.

